

# LEKKA WALIZKA CZYLI: AROMATERAPIA W PODRÓŻY

Olejki eteryczne, lotne, aromaterapeutyczne zajmą mało miejsca w bagażu. A one w połączeniu z naturalnymi sposobami wypracowanymi przez naszych zdolnych przodków dają nam duże pole do popisu. Poradzimy sobie ze wszystkim bez dzwignia oddzielnych preparatów na każdy problem. Po prostu weź zestaw olejków eterycznych i np. jeden uniwersalny olej bazowy.

## CZARODZIEJSKA BUTELECZKA

W zasadzie wystarczyłoby wziąć ze sobą w podróż jedną czarodziejską buteleczkę o pojemności 10 ml. Jej zawartość poradziłaby sobie z grzybicami, grypą, zdenerwowaniem, zapaleniem jamy ustnej, trądzikiem, poparzeniem, wszelkimi infekcjami. Co to za zdumiewający środek?

**Najsilniejszy antyseptyk świata to olejek eteryczny z drzewa herbacianego.** Używany przez Aborygenów, rdzennych mieszkańców Australii, od zawsze. Liście tego drzewokrzewu parzyli jak herbatę. Miała ona też właściwości przeciwszkorbutowe. Brytyjska flota zaobserwowała zwyczaj aborygeński i zapożyczyła go. W dalekich podróżach po niebezpiecznych morzach każdy pomysł na zatrzymanie w organizmie witaminy C był bardzo cenny.

Obecnie olejek wytwarza się metodą destylacji parą wodną. Dzięki temu w małej pojemności kryją się wszystkie zalety liści tego rewelacyjnego drzewa. Ze względu na silne działanie nie wolno go używać więcej niż 2 krople na jakikolwiek zabieg, czy to masaż, czy kąpiel, czy inhalację w kominku aromaterapeutycznym.

**Sztuczne aromaty**, syntetyzowane chemicznie, których jest zatrzęsienie na rynku nie mają działania dobroczynnego, wręcz zatrują Twój organizm. Prawdziwe olejki eteryczne uzyskuje się z roślin trzema metodami: destylacji z parą wodną, tłoczenia na zimno i enfleurage. Patrz, uważny tropicielu natury, na opisy produktów, które kupujesz. Zawsze możesz też napisać do producenta z prośbą o przedstawienie Ci zezwoleń i norm. Pytaj o normy Farmakopei Polskiej, Brytyjskiej czy USA. Sprawdź, czy spełnili warunki ISO. Czytaj dla własnego bezpieczeństwa obwarowania IFRA.

## NO TO JAZDA!

Wsiadasz do pociągu byle jakiego, a potem się dziwisz, że dopada Cię **choroba lokomocyjna**. No cóż, można sobie z tym poradzić. Dr Iwona Konopacka-Brud, mój mentor w zakresie aromaterapii, tak przepędza demona mdłości: *Mała buteleczka mieszanki zawierającej olejek kopru włoskiego i kminkowego przeciw nudnościom z dodatkiem olejku lawendowego i sandałowego znajdująca się w podręcznej torebce i intensywne zaciągnięcie się zapachem kilka razy przed i w czasie podróży likwiduje cały problem nawet na długich międzykontynental-*

*nych trasach* (informacja z książki: *Pachnąca apteka. Tajemnice aromaterapii*, Władysław S. Brud, Iwona Konopacka). Na forum o aromaterapii znalazłam takie sugestie: koper włoski, majeranek, olejek mięty pieprzowej, cytrynowy, bazyliowy, bergamotowy. Moje osobiste doświadczenia podpowiadają, żeby zmieszać koper włoski, lawendę, imbir i goździki. Nie wiem, czy to idealne połączenie, ale działa. Pamiętajmy, żeby olejku imbirowego i goździkowego używać nadzwyczaj oszczędnie: 1-2 krople. Niby nie ma w zaleceniach IFRA ograniczeń co do ich stosowania, ale więcej kropli pozostawmy do dyspozycji doświadczonemu aromaterapeucie. My wkraplajmy minimalnie.

Na mdłości od niestrawności pomoże masaż. Smaruj łagodnym, okrągłym ruchem brzuch miksturą z 3 kropli olejku bazyliowego i 1 kropli olejku mięty pieprzowej rozpuszczonych w łyżce stołowej oleju roślinnego tłoczonego na zimno. Rusza słońce, rusza ziemia.

## PIERWSZY KROK W CHMURACH

Kiedy już zaczniesz buszować w wymarzoną krajobrazie, a może w zbożu, **mogą ugryźć** Cię latające stworzenia.

Najpewniej zacząną to robić komary. Tylko pomyśl: Ty, jezioro i bąble. Ładny obrazek? Nie podoba się? Zmieńmy zakończenie na szczęśliwe: Ty, jezioro i aromat odstraszaający komary, a miły Tobie.

#### Jak go skomponować?

Otóż zabierz ze sobą w podróż buteleczki z olejkami, które na miejscu rozcieńczysz w oleju lub wodzie. Po co dźwigać cały świat? Tych samych olejków w innej formie możesz użyć do innych celów. Dlatego właśnie zachęcam do nienoszenia ze sobą gotowych dziesiątek produktów. Przedzwigasz się, a ten sam efekt mógłbyś uzyskać, wioząc ze sobą półprodukty i surowce.

## ZAPOMNIJ O KOMARACH

Bazyliowy, cytrynowy i eukaliptusowy olejek zmieszaj z wodą. Po 5 kropli każdego w 100 ml wody. Wlej mieszankę do pojemnika z atomizerem, żeby wygodnie się psikało w plenerze. Możesz też stworzyć antykomarową oliwkę. Olejek goździkowy, cytronelowy i paczulowy zmieszaj w proporcjach po 5 kropli na 50 ml oliwy z oliwek. Koniecznie kup tłoczony na zimno. Tylko to zapewni najlepszą synergię z olejkami eterycznymi. **Spróbuj też mieszać ze sobą trzy przeciwsloneczne oleje:** sezamowy, arachidowy i słonecznikowy. Do tego możesz wkroplić olejek eukaliptusowy (2 krople), miętowy (1 kropla), goździkowy (2 krople), bazyliowy (5 kropli) i cytronelowy (4 krople). Pamiętaj, żeby nie mieszać więcej niż pięć olejków jednocześnie, bo ich działanie może się rozmyć. Pięć olejków o niesamowicie bogatym składzie daje wystarczający efekt.

Dla ciekawości dodam, że do tej pory nikt nie „rozgrzył” składu żadnego olejku eterycznego tak do końca, bo jest on kompozycją nawet tysięcznych promila różnych składowych. Wyobraź sobie to i daj spokój z łączeniem zbyt wielu elementów w jednej mieszance.

**Dla dzieci polecana jest receptura:** 5 kropli mięty pieprzowej, 5 kropli olejku cytronelowego w 5 łyżkach stołowych oleju z pestek winogron lub ze słodkich migdałów. Oba oleje bazowe słyną ze swojej bezwonnosci. Są bardzo neutralne. Ta mikstura odstraszy nawet kleszcze.

**Na miejsca ukąszeń** nałóż punktowo, w minimalnej ilości olejek z drzewa herbacianego lub lawendowy.

## NAJLEPSZE POD SŁOŃCEM

**Słońce, nasz przyjaciel** i niebezpieczeństwo zarazem. Jak się chronić? Opisałam już wcześniej, których olejów użyć przeciw promieniowaniu UV. Możesz też użyć oleju z orzechów makadamia, kokosowego i z rokitnika. A może uda Ci się zdobyć kukui. Teraz dodaj jeszcze parę kropli drogiego aromatu. Polecam cedr i trawę cytrynową oraz lawendę. Łagodzą, odstraszaają owady.

Jeśli *spaleni słońcem* to Twoja skóra i włosy, to też można temu zaradzić. Już za późno na rozważania, czy zwiedzać ciemną stronę Słońca. Jednak czas leczyć rany, a olejki eteryczne wraz z cennymi olejami bazowymi leczą poparzenia słoneczne.

W 2 łyżkach oleju kokosowego rozmięszaj 2 krople olejku z rumianku rzymskiego, 1 kroplę lawendy i 1 miętę pieprzowej. Możesz też w pięciu łyżkach oleju arganowego lub masła kakaowego rozpuścić 8 kropli lawendy i 2 krople geranium. Smaruj 2-3 razy dziennie.

## NATURA JEST SKUTECZNA

Jeśli ktoś będzie Ci mówił, że naturalne sposoby są nieskuteczne, że ochrona olejami **przed słońcem** jest zbyt niska, to wiedz, że lekkie podrażnienie skóry słońcem wytwarza melaninę. Sami wtedy chronimy się przed promieniowaniem. Skóra, która jest totalnie chroniona przez filtry, staje się nadwrażliwa. Odwrót od natury może się skończyć alergią na słońce. Co nie zmienia faktu, że nie powinniśmy się prażyć w pełnym słońcu, ale za to zostają nam kąpiele w ruchu i w cieniu. Do 20 minut.

**Zniszczone i przesuszone słońcem włosy** uratuj lekko podgrzanym olejem z awokado, zwany też smaczką wdzięczną. Dodaj olejki: cytrynowy, rozmarynowy, szałwii muszkatołowej i ylangowy – po 1 kropli do 3 łyżek oleju. Oszczędnie nakładaj miksturę na włosy. Nałóż foliowy czepek i owiń głowę ręcznikiem. Możesz zmyć już po paru minutach, ale im dłużej trzymasz na włosach, tym lepiej dla nich. Uchroni je to też przed łupieżem.

## NÓŻKA W GÓRĘ GDY SPUCHNIE

Opuchnięte od upału i uwięzione długo w środkach lokomocji nogi potrzebują Twojego wsparcia. Oprzyj je tak, żeby były wyżej niż twoje serce. A teraz wypróbuj metodę Dr Beta. W oleju bazowym rozpuść olejki eteryczne: cytrynowy, geraniowy i cyprysowy. Ta mieszanka zmniejsza obrzęki, zwięża i obkurcza naczynia krwionośne, rozjaśnia skórę i działa przeciwbólowo.

Jeśli zaś bierzesz udział w obozie wędrkowym, to wypróbuj kąpiel na otarcia stóp. Do gorącej wody dodaj garść mieszanki ziołowej składającej się z kory dębu, szałwii, skrzypu i odrobiny otrąb. Poczekaj, aż się zaparzą w małej ilości wody. Potem wlej do miski, uzupełnij ciepłą wodą. Mocz stopy przez 10 minut. **Zmęczone stopy** wymocz w wodzie z olejkami: rozmarynowym, miętowym i kopru włoskiego w ilości 1 łyżeczki do kawy. Nie dopuść do wychłodzenia wody. Uzupełniaj miskę ciepłą wodą.

Sposobów na przetrwanie w wakacje w zgodzie z naturą jest wiele.

Wejdz na fanpage *Herba Thea* na Facebooku lub na [www.herbathea.pl](http://www.herbathea.pl), napisz na [k.kochanska@herbathea.pl](mailto:k.kochanska@herbathea.pl) i pytaj, a odpowiem.

**Katarzyna Kochańska**

**Katarzyna Kochańska** - znawczyni herbat, olejków eterycznych, naturalnych przepisów na urodę, kiperka, kompozytorka smaków i zapachów, Poza tym od lat zajmuje się aromaterapią i aromamarketingiem. Jako dziennikarka i redaktorka promowała wiedzę o herbatach i aromaterapii oraz o naturalnych kosmetykach, ziołach i fitnessie. Właścicielka marki *Herba Thea* ([www.herbathea.pl](http://www.herbathea.pl)), która została wybrana najlepszą herbaciarnią w stolicy głosami widzów TVN Warszawa, oraz *Akademii Sztuk Wonnnych*. Organizuje warsztaty i pokazy w całej Polsce.



fot: Klara Keller